４　月　献　立　表

R４・４・１　長渕保育園

日	曜	昼食	おやつ 2・3・4・5歳児	午後食 0・1歳児	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー(kcal)
1	金	❀入園・進級式❀ お赤飯 とりの唐揚げ きんぴら牛蒡 のらぼうのごま油和え すまし汁	プリンアラモード 2歳児 黒パン いちご マッシュルーム入りミルクスープ	黒パン マッシュルーム入りミルクスープ いちご	赤飯 ごま 片栗粉 油 砂糖 ごま油 プリン ウエハース 黒パン	とり肉 卵 若布 豆腐 ホイップクリーム 牛乳	生姜 牛蒡 人参 のらぼう 苺 玉ねぎ マッシュ缶	607
2	土	ご飯 さばの塩焼き コーン入り野菜ソテー 味噌汁	牛乳パン 牛乳 バナナ	牛乳パン オニオンスープ バナナ	米 ごま油 麩 牛乳パン	さば 味噌 牛乳	人参 きゃべつ コーン缶 葱 バナナ (玉ねぎ)	553
4	月	五穀ご飯 ポークケチャップ トマト 蓮根マヨネーズ和え 味噌汁 バナナ	若布むすび 小魚 麦茶	若布ご飯 麩玉ねぎすまし汁 バナナ	米 五穀米 油 マヨネーズ ごま (麩)	豚肉 味噌 炊き込み若布 小魚	ケチャップ ソース 玉ねぎ にんにく 蓮根 トマト 人参 きゃべつ バナナ	545
5	火	ご飯 鮭のムニエル 蒸し南瓜 ほうれん草とベーコンソテー 味噌汁 オレンジ	ナポリタン 牛乳 2歳児 ケチャップライス きゃべつパセリスープ	ケチャップライス オレンジ きゃべつパセリスープ	米 小麦粉 油 スパゲティ	鮭 ベーコン 若布 味噌 ハム 牛乳	南瓜 ほうれん草 玉ねぎ オレンジ ピーマン ケチャップ ソース (きゃべつ パセリ)	572
6	水	カレーライス 野菜サラダ チーズ マッシュルーム入りスープ いちご	麩のラスク 牛乳	麩のラスク オニオントマトスープ いちご	米 麦 じゃが芋 油 マヨネーズ 麩 バター グラニュー糖	豚肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 トマト マッシュ缶 苺 (パセリ)	520
7	木	ご飯 カジキフライ せんきゃべつ 切干大根煮 なめこ汁	バナナケーキ 牛乳	バナナケーキ 野菜のミルクスープ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 バター ベーキングパウダー	かじき 卵 油揚げ 豆腐 味噌 卵 牛乳	きゃべつ 切干大根 人参 なめこ 葱 レモン果汁 バナナ (玉ねぎ)	544
8	金	ご飯 ハンバーグ 人参グラッセ 茹でブロッコリー 味噌汁 グレープフルーツ	フライドポテト 牛乳	フライドポテト 青梗菜のクリームコーンスープ グレープフルーツ	米 パン粉 油 バター 砂糖 マヨネーズ フライドポテト	豚挽肉 卵 油揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ ケチャップ ソース 人参 ブロッコリー きゃべつ グレープフルーツ (青梗菜 コーン缶)	697
9	土	ご飯 とりのさっぱり煮 塩もみ野菜のごまよごし 味噌汁	牛乳パン 牛乳 バナナ	牛乳パン 中華風スープ バナナ	米 砂糖 ごま ごま油 牛乳パン	とり肉 若布 味噌 牛乳	にんにく 生姜 きゃべつ 人参 大根 バナナ (玉ねぎ)	548
11	月	ご飯 白身魚のマヨ焼き いんげんコーンソテー トマト にら玉スープ オレンジ	じゃりパン(宮崎県) 牛乳	じゃりパン きゃべつスープ オレンジ	米 マヨネーズ バター コッペパン マーガリン 砂糖	メルルーサ 卵 牛乳	いんげん コーン缶 トマト にら オレンジ (きゃべつ 玉ねぎ パセリ)	538
12	火	ご飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ スナップエンドウ 味噌汁 いちご	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ 人参パセリスープ いちご	米 油 じゃが芋 マヨネーズ ミックス粉 バター 砂糖	豚肉 油揚げ 味噌 卵 牛乳	生姜 人参 胡瓜 スナップエンドウ かぶ 苺 (パセリ)	628
13	水	親子丼 胡瓜と若布のしらす和え ミニトマト 味噌汁	フルーツヨーグルト	スティックパン 野菜スープ バナナ	米 砂糖 油 (スティックパン)	とり肉 卵 若布 しらす 味噌 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ピース缶 胡瓜 ミニトマト 大根 えのき あさつき みかん缶 パイン缶 桃缶 (きゃべつ バナナ)	432
14	木	ご飯 はんぺん磯辺揚げ ボイル野菜 ひじき煮 味噌汁 グレープフルーツ	ウインナーパン 牛乳 2歳児 魚肉ソーセージパン 牛乳	魚肉ソーセージパン レタス人参スープ グレープフルーツ	米 小麦粉 油 砂糖 ロールパン	はんぺん 青海苔 ひじき 油揚げ 豆腐 若布 味噌 ウインナー 魚肉ソーセージ 牛乳	きゃべつ 人参 葱 グレープフルーツ ケチャップ (レタス)	617
15	金	ご飯 ローストチキン トマト りんご入りグリーンサラダ ポテトスープ	マカロニきな粉 牛乳	マカロニきな粉 かぶのスープ	米 砂糖 油 じゃが芋 マカロニ	とり肉 ベーコン きな粉 牛乳	生姜 にんにく きゃべつ 胡瓜 りんご トマト 人参 玉ねぎ (かぶ)	501
16	土	ご飯 ぶりの塩バター焼き 人参きゃべつごま和え 味噌汁	牛乳パン 牛乳 バナナ	牛乳パン バナナ オニオンパセリスープ	米 バター ごま 砂糖 麩 牛乳パン	ぶり 若布 味噌 牛乳	きゃべつ 人参 バナナ (玉ねぎ パセリ)	555
18	月	ご飯 かじきのお好み焼き風 竹の子煮 やみつききゃべつ 味噌汁 オレンジ	トマトスープ クラッカー 2歳児 トマトスープ トーストパン	トマトスープ トーストパン オレンジ	米 ごま マヨネーズ 砂糖 ごま油 じゃが芋 クラッカー 食パン	かじき 鰹節 青海苔 油揚げ 味噌 ベーコン	ソース 茹で竹の子 きゃべつ 大根 オレンジ 玉ねぎ 人参 ケチャップ ホールトマト パセリ	521
19	火	ハヤシライス フレンチサラダ チーズ 中華風若布スープ	シュガーパイ 牛乳	シュガートースト ミルクコーンスープ	米 麦 油 ごま パイシート バター グラニュー糖 (食パン マーガリン)	豚肉 チーズ 若布 牛乳	玉ねぎ マッシュ缶 ハヤシルウ レタス 胡瓜 人参 みかん缶 葱 (クリームコーン缶)	619
20	水	ご飯 焼き鮭 さつま芋煮 おかか和え 味噌汁 バナナ	菜めしおにぎり 味こんぶ 麦茶	菜めしご飯 人参玉ねぎすまし汁 バナナ	米 さつま芋 砂糖	鮭 鰹節 味噌 味こんぶ	きゃべつ ほうれん草 大根 人参 葱 バナナ 菜めしの素 (玉ねぎ)	532
21	木	三色丼 胡瓜と若布のごま酢和え ミニトマト 春野菜味噌汁 パイン	ぐりぐらサンド 牛乳	ぐりぐらサンド 野菜のトマトスープ オレンジ	米 麦 油 砂糖 ごま じゃが芋 食パン マヨネーズ 苺ジャム	とり挽肉 卵 若布 味噌 ツナ缶 牛乳	絹さや 胡瓜 ミニトマト 人参 きゃべつ パイン (玉ねぎ ケチャップ オレンジ)	628
22	金	ご飯 白身魚の葱味噌焼きNEW! 牛蒡煮 ブロッコリーごまマヨ和え すまし汁 オレンジ	ライスピザ 麦茶	ライスピザ 大根人参スープ オレンジ	米 ごま 砂糖 マヨネーズ 麩 油	メルルーサ 味噌 ベーコン チーズ	葱 牛蒡 ブロッコリー 青梗菜 オレンジ 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ (大根)	477
23	土	豚丼 サラダ漬け 味噌汁	牛乳パン 牛乳 バナナ	牛乳パン ミルクスープ バナナ	米 牛乳パン	豚肉 味噌 牛乳	玉ねぎ 椎茸 胡瓜 人参 きゃべつ 大根 葱 バナナ (玉ねぎ)	493
25	月	ご飯 ぶりの生姜焼き 大根煮 ナムル漬け 味噌汁 バナナ	チーズ入り蒸しパン 牛乳	チーズ入り蒸しパン ベジタブルスープ バナナ	米 砂糖 ごま油 ミックス粉 バター	ぶり 味噌 牛乳 チーズ	生姜 大根 胡瓜 もやし 人参 玉ねぎ きゃべつ バナナ (コーン缶 ピース缶)	600
26	火	ご飯 ささみのピカタ 人参甘煮 オレンジ ほうれん草としらすの正油フレンチ 味噌汁	きつねうどん 2歳児 雑炊	雑炊 オレンジ	米 小麦粉 マーガリン 砂糖 油 茹でうどん	ささみ 卵 しらす 味噌 油揚げ	人参 ほうれん草 しめじ 小葱 大根 オレンジ 葱	468
27	水	ご飯 さばのカレームニエル いちご 切干大根ベーコンソテー やみつき胡瓜 若竹汁	じゃが芋のお焼き 牛乳	じゃが芋のお焼き いちご きゃべつコーンスープ	米 油 小麦粉 ごま油 ごま じゃが芋 片栗粉 バター	さば ベーコ 若布 牛乳	カレー粉 切干大根 胡瓜 茹で竹の子 苺 (きゃべつ コーン缶)	558
28	木	ご飯 豚肉のスタミナ焼き マカロニサラダ トマト 味噌汁 グレープフルーツ	ウインナー入りお好み焼き 麦茶	ウインナー入りお好み焼き 玉ねぎ人参スープ グレープフルーツ	米 油 マカロニ マヨネーズ ミックス粉	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 ウインナー 青海苔	玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 胡瓜 人参 きゃべつ トマト 葱 グレープフルーツ もやし ソース	516
30	土	ご飯 さわらの塩焼き ミニ竹輪大根人参煮 味噌汁	牛乳パン 牛乳 バナナ	牛乳パン トマトスープ バナナ	米 砂糖 牛乳パン	さわら ミニ竹輪 若布 味噌 牛乳	大根 人参 葱 バナナ (玉ねぎ ケチャップ)	522

※食材の都合により献立を一部変更することがあります。
※0・1歳児の果物は午後食に付きます。
※(　)内は0・1歳児のみ使用のものです。

今月の目標
園の食事に慣れる
家庭で食べ慣れている食事

ご入園・ご進級おめでとうございます。
園の食事が初めてのお子さんもいますので、ご家庭でも食べ慣れていそうな献立を多くいれてみました。
そして、春を感じる食材も多く取り入れました。きゃべつもやわらかくなり、甘くてとてもおいしい時期です。
竹の子やのらぼう菜も春の食材です。
入園・進級式＊新入園児さんにはお祝いのお赤飯が配られます。
今年度も毎月の献立やおやつに絵本の中の料理やおやつを取り入れていきたいと思います。
今月は「ぐりとぐらとくるりくら」よりサンドイッチです。
そし今年度新たに各地のご当地名物の料理やおやつも毎月入れていきます。今月は宮崎県のじゃりパンです。
宮崎県発祥の菓子パンで、コッペパンにバタークリームとグラニュー糖が挟んであり、食べた時のじゃりじゃりという食感が名前の由来だそうです。園ではマーガリンと砂糖でじゃりじゃりの食感を味わいます。